

申込方法



- 往復はがきの往信用に、①郵便番号・②住所・③氏名（ふりがな）
④性別・⑤年齢（小学生コースは学年）・⑥電話番号・⑦教室名 を記入。

返信用に返信先をご記入のうえ、

〒676-0807 高砂市米田町島526 総合体育館 までお申込みください。

※申し込み者多数の場合は高砂市内在住または在勤の方が優先となります。

（市外在住で市内在勤の方は要勤務先記入）

※お一人様1枚1教室ごとのお申し込みとなります。

■申し込み締切り日：4月10日（月）※当日消印有効

《重要》

コロナウイルス感染症の動向や、天候等により、教室の日程が変更となる場合があります。お手数をおかけしますが、ホームページにて、ご確認をお願いします。

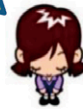
高砂市施設利用振興財団のホームページ

<https://www.csg-zaidan.or.jp/>

（問い合わせ）079-432-9090

主催：公益財団法人 高砂市施設利用振興財団

皆様のご参加
お待ちしております



スポーツ教室の内容紹介

☆一般コース

硬式テニスⅠ・Ⅱ 基本から応用、試合までの技術を学びます。基礎から楽しく学びましょう。	バドミントン 基本から応用、試合までの技術を学びます。基礎から楽しく学びましょう。	卓球 基本から応用、試合までの技術を学びます。基礎から楽しく学びましょう。
スーパードライブ ラージボール卓球をもとに考案されたニュースポーツで初心者から上級者の方もラリーを楽しめる種目です。	トレーニングⅠ・Ⅱ 簡単にマイペースで出来るトレーニングを行い、シェイプアップを目指します。運動不足解消におすすめです。	いきいき健康教室Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 無理のない有酸素運動で健康維持を目指し、ボールを使って楽しくトレーニングを行います。ゆっくりストレッチで気持ちもリラックスします。シニアからの健康体操クラスです。
シニアわくわく体操 人生の勝負はこれから、輝く日々を過ごすため元気な身体をキープしましょう！	レディースKARATE 心身のリフレッシュとシェイプアップ及び護身用として空手道の習得を目指します。	すこやか健康体操 無理なく身体を動かし、リハビリや健康維持を目指す、身体に優しい教室です。
さわやかストレッチ 高齢化により、健康体操が体力的に続ける事が難しくなってきた方たちを対象にした無理のないストレッチの教室です。	NEW スポーツチャンバラ チャンバラごっこと小太刀護身道を基にし、スポチャン面とエアーツフト剣、タテやコテを用いる競技です。	NEW カントリーダンス ダンス経験者も初心者の人も陽気なカントリーミュージックに合わせて誰でも踊れるダンスです。

☆短期コース

そう快(運動習慣支援) 様々な方法で適度に楽しく無理なく身体を動かし、運動習慣を身につけます。	リラクゼーション・ヨガ 呼吸法を重視し、全身をリラックスさせながら美しいスタイルを目指します。	美容姿勢ヨガ 自然に姿勢を意識し、身体に優しく自然に姿勢を意識し、身体に優しく、リラックスできるヨガです。
健康フラダンス フラダンスを基本に初心者も高齢者も参加しやすく健康を意識したフラダンスの教室です。	モーニング・ヨガ 呼吸で心と身体の調和をはかり、爽やかな1日がスタートできます。	フィットネスエアロビクス 有酸素運動で、音楽に合わせてながら気持ちよく全身運動を行います。
はつらつフィットネス 脂肪燃焼を促す有酸素運動を中心に「身体においしい」エクササイズを行います。	リフレッシュ・ヨガ 呼吸で心と身体の調和を図り、自分のペースで無理のないポーズでシェイプアップを目指します。	

☆通年コース

少林寺拳法
 つよさ、やさしさ、かしこさを得ることで自信がつく。そしてその自信で、周りの人々を思いやったり、元気にする人を育てます。身体と心をバランスよく、誰でも生涯学べます。



☆小学生コース

柔道・陸上・バレーボール・相撲

小学生対象に柔道・陸上・バレーボール・相撲の各教室を行っています。初めての方でも気軽にお申し込みください。

※相撲教室のみ小・中学生の参加となります。

